10 consejos

Serie de educación en nutrición

La alimentación sana para los vegetarianos

10 **consejos** para vegetarianos



Una dieta vegetariana puede ser una opción sana. La clave está en consumir alimentos variados y la cantidad correcta de alimentos para satisfacer sus necesidades de calorías y nutrientes.

1 piense en las proteínas

Las necesidades de proteínas pueden satisfacerse fácilmente al consumir varios alimentos de origen vegetal. Las fuentes de proteínas para los vegetarianos incluyen las legumbres, las nueces y los productos de soja (tofú, tempeh). Los lacto-ovo-vegetarianos que consumen productos lácteos y huevos también obtienen proteínas de los huevos y productos lácteos.

2 fortalézcase con fuentes de calcio

El calcio se utiliza en la formación de los huesos y los dientes. Algunos vegetarianos consumen productos lácteos, los cuales son excelentes fuentes de calcio. Otras fuentes de calcio para los vegetarianos incluyen la leche de soja enriquecida con calcio (bebida de soja), el tofu hecho con sulfato de calcio, los cereales para el desayuno y el jugo de naranja fortalecidos con calcio y algunos vegetales de hoja verde oscuro (berzas, nabo, hojas de mostaza y bok choy).

3 haga cambios sencillos

Muchos platos principales populares son o pueden prepararse vegetarianos, como pasta primavera con salsa marinara o pesto, pizza vegetariana, salteado de tofu y vegetales, y burritos rellenos de frijoles.

4 cocine al aire libre

En las barbacoas, pruebe las hamburguesas vegetarianas o de soja, salchichas de soja, tofu o tempeh marinados y brochetas de fruta. ¡Los vegetales a la parrilla también son sabrosos!

5 incluya frijoles y guisantes



Por su alto contenido nutricional, se recomienda el consumo de frijoles y guisantes a todas las personas, tanto vegetarianas como no vegetarianas. Disfrute de chili vegetariano, ensalada de mezcla de tres frijoles, o sopa de arvejas. Prepare un sándwich en pan pita relleno de puré de garbanzos (“hummus”).

6 pruebe distintos platos vegetarianos

Muchos productos vegetarianos imitan el mismo aspecto, y a veces el mismo sabor, que los productos no vegetarianos, por lo general tienen un contenido más bajo de grasas saturadas y no contienen colesterol. En el desayuno, pruebe salchichas y embutidos en forma de hamburguesa hechos a base de soja. Para la cena, en lugar de hamburguesas, pruebe embutido de frijoles o falafel (tortas de garbanzo).

7 haga algunos pequeños cambios en los restaurantes

La mayoría de los restaurantes pueden adaptar los platos del menú a versiones vegetarianas al sustituir salsas sin carne, tofu y frijoles en lugar de carne, y al agregar vegetales o fideos y tallarines en lugar de carne. Pregunte sobre las opciones vegetarianas disponibles.

8 las nueces son excelentes bocadillos

Elija nueces sin sal como bocadillo, y úselas en ensaladas o platos principales. Agregue almendras, nueces o pecanas a una ensalada verde en lugar de queso o carne.

9 obtenga su vitamina B_{12}

En su estado natural, la vitamina B_{12} se encuentra únicamente en productos derivados de animales. Los vegetarianos deben elegir alimentos enriquecidos, como cereales o productos de soja, o tomar un suplemento de vitamina B_{12} si no consumen ningún producto de origen animal. Consulte la etiqueta de datos de nutrición para ver si los productos están enriquecidos con vitamina B_{12}.

10 encuentre una dieta vegetariana que funcione para usted

Vaya a www.dietaryguidelines.gov y consulte los apéndices 8 y 9 de la edición de 2010 de las *Guías Alimenticias para los Estadounidenses del USDA* para ver adaptaciones vegetarianas de los patrones de alimentación para 12 niveles de calorías.



Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 8
Septiembre 2011
EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.